**Adem in**, til je rechterbeen omhoog.  
 **Adem uit**, zwaai het rechterbeen naar voren voor de duifhouding. De rechterknie wijst iets naar rechts. Het linkerbeen glijdt naar achteren over de mat. Hier ademen we door.

Sommigen van jullie hebben misschien al lang naar deze houding uitgekeken — ik weet het. Dus wanneer je er klaar voor bent, laat dan langzaam je bovenlichaam als een zware deken over het voorste rechterbeen heen zakken.

Voor degenen die thuis meedoen: deze houding draait om een diepe stretch in de **rechterheup**, niet in de knie.  
 *Als je vooral spanning voelt in je* ***rechterknie****, plaats dan een blok of opgevouwen deken onder de rechterheup. Trek de linkerknie een paar centimeter verder naar achteren zodat het gewicht niet te ver naar voren leunt, maar juist diep terugvalt in de rechterheup.*

In deze houding mogen we het evenwicht herstellen na alle intensiteit van de eerdere houdingen.  
 Want uiteindelijk is yoga er niet om je **uit te putten**, maar juist om je **terug te brengen naar balans** — terug naar **heelheid**.

Dus het is volkomen logisch dat we al die inspannende bewegingen afsluiten met een diepe, heerlijke stretch voor de heupen in deze duifhouding.

Mooi gedaan.  
 **Adem in**, kom langzaam weer omhoog op je handen.  
 **Adem uit**, ga staan op de linkertenen onder je voet. Til de linkerknie op.  
 **Stap terug** naar de plankhouding (hoge push-up positie).

Maak je klaar voor **5 yogi-style push-ups**.

**Adem in**, daal in controle af.   
 **Adem uit**, duw jezelf terug omhoog.  
 **Adem in**, daal weer af.  
 **Adem uit**, duw weer op.  
 **Adem in**, laatste keer omlaag.  
 **Adem uit**, krachtig weer omhoog.

**Adem in**, daal weer af.  
 **Adem uit**, duw weer op.  
 **Adem in**, laatste keer omlaag.  
 **Adem uit**, krachtig weer omhoog.

**Adem in**, houd de plank vast.  
 **Adem uit**, daal af naar een lage plank.  
Adem in, rol over je tenen naar cobra of opwaartse hond.  
  
 **Adem uit**, duw jezelf terug naar neerwaartse hond.

**Adem in**, til het linkerbeen omhoog.  
 **Adem uit**, zwaai het linkerbeen naar voren voor duifhouding aan de andere kant. neem je tijd, zoek de juiste uitlijning.

En dan — **laat je bovenlichaam** als een zware deken neerdalen over het linkerbeen. je mag je hoofd steunen onder 2 vuisten, 1 vuist, een platte hand of de vloer.

Onlangs kreeg ik een bericht van een man die me dit verhaal vertelde:  
 Hij was een vrachtwagenchauffeur, rijdend door Oklahoma. Op een dag begaf zijn truck het op de snelweg.  
 Hij parkeerde aan de kant van de weg, belde om hulp, maar de dichtstbijzijnde monteur was bijna **twee uur** van hem vandaan.

Dus, in **honderd graden hitte**, zonder yogamat, liggend in het gras naast de snelweg... deed hij een **power yoga les van 90 minuten**.

**Dat** is wat we noemen toewijding, toch? Pure **volharding**.

Sommige mensen worden overspoeld door moeilijkheden.  
 Anderen vinden manieren om juist **kansen te creëren**.  
 **Als hij het kan, kan ik het ook.**

**Adem in**, kom rustig weer omhoog op je handen.  
 **Adem uit**, ga staan op je rechtervoet, til de rechterknie op.  
 **Stap terug** naar plankhouding (hoge push-up).

Geen zorgen, **geen push-ups meer**.  
 **Adem in**, voel je kracht in de plank.  
 **Adem uit**, duw je heupen omhoog en terug naar de neerwaartse hond.